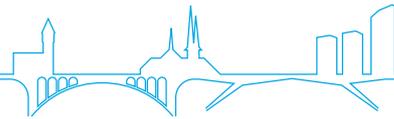




Le soleil et le cancer de la peau

Le soleil nous fait du bien mais il n'a pas que des bienfaits



Le soleil nous fait du bien. Non seulement il nous remonte le moral, mais il nous aide à synthétiser la vitamine D si importante pour notre ossature. Mais le soleil n'a pas que des bienfaits. Comme avec tout, ce qui détermine l'action bénéfique du soleil est la dose. Ainsi à dose excessive, le soleil peut provoquer des cancers de la peau, dont le redouté mélanome malin ou cancer noir de la peau qui se développe à partir d'un grain de beauté.



Protection

Afin de bien se protéger il est primordial de ne pas exagérer l'exposition aux UV et d'éviter à tout prix les coups de soleil. Cela commence déjà dans l'enfance puisque notre peau a un capital soleil qui ne se régénère pas. Ce capital soleil est plus ou moins grand suivant votre carnation. Une peau plus foncée aura un capital soleil plus élevé qu'une peau claire ce qui veut dire que tout le long d'une vie elle pourra être exposée beaucoup plus longtemps aux UV sans être endommagée. Il convient donc de bien protéger déjà les enfants : écrans solaires, T-shirt, chapeau, parasol sans oublier les lunettes de soleil car le mélanome peut se développer également sur le fond de l'œil. Pensez aussi à protéger les enfants qui pataugent toute la journée dans l'eau car l'eau ne protège que partiellement des UV.

Plus votre peau sera claire et sujette aux coups de soleil, plus vous serez à risque pour le mélanome malin.

Prévention

Il est recommandé de faire un inventaire de ses grains de beauté une fois par an, de préférence chez votre médecin généraliste ou chez un dermatologue. Il y a plusieurs critères de malignité auxquels il faudra prêter attention.

On peut les résumer facilement par « **l'alphabet du mélanome** » :

- **A** comme **A**symétrie
- **B** comme **B**ord
- **C** comme **C**ouleur
- **D** comme **D**iamètre
- **E** comme **E**volution

Asymétrie

En règle générale un grain de beauté ou nævus est rond ou ovale et parfaitement symétrique. Si un côté commence à s'étendre plus que l'autre il faudra être attentif.

Bord

Les bords d'un nævus sain sont bien réguliers et définis. En cas de dégénérescence ce bord pourra se délayer, devenir irrégulier.

Couleur

La couleur doit être homogène. Si des plages claires alternent avec des plages plus foncées, consultez votre médecin.

Diamètre

L'augmentation de taille constitue un signal d'alerte.

Évolution

Tout changement dans l'aspect ou la consistance d'un nævus doit être pris au sérieux.

		Nævus	Mélanome		
A, comme..		▼	▼	Asymétrie	
Rond, symétrique				Asymétrique	
B, comme..				Bord	
Régulier				Irrégulier	
C, comme..				Couleur	
Homogène				Polychrome	
D, comme..				Diamètre	
Petit < 6 mm				Large > 6 mm	